

De kunst van het luisteren

De meerwaarde van Focusing voor de Vaktherapeut in het werken met volwassenen en kinderen

Focusing can't change reality, but it changes the way I carry it in my body. - E. Gendlin. Hoe onvoorwaardelijk durf jij bij een cliënt te zijn? Welke interventies kunnen verdiepend werken voor het proces van een cliënt? Hoe creëer je veiligheid voor een cliënt en zorg je tegelijkertijd voor je eigen innerlijk proces? Dit zijn herkenbare vragen voor vaktherapeuten. Een focussende houding en Focusing-georiënteerde therapie vergroot zelfredzaamheid bij de cliënt van binnenuit, ordent innerlijke processen en verstevigt zijn identiteit, ongeacht de leeftijd.

Harriët Teeuw en René Veugeliers

Inleiding

Focusing is in de wereld van de psychotherapeut een bekende methode. In de praktijk van de vaktherapeut zijn de toepassingsmogelijkheden van Focusing echter nog niet zo helder. In ons werk als beeldend therapeuten ervaren wij dagelijks de meerwaarde van Focusing in de praktijk, omdat het een lichaams- en ervaringsgerichte benadering is, toepasbaar in alle vormen die vaktherapie rijk is. In dit artikel brengen we de meerwaarde van Focusing voor de vaktherapeut voor het voetlicht. We zetten uiteen hoe Focusing is ontstaan en behandelen een aantal sleutelbegrippen uit de methode en filosofie. In twee casussen

werken we uit hoe wij Focusing toepassen in ons werk.

Het ontstaan van Focusing

Focusing is een wetenschappelijk bewezen (Gendlin, Beebe, Cassens, Klein, & Oberlander, 1968) en filosofisch onderbouwde methodiek (Gendlin, 1997).

rapte het verschil maakte, maar dat de succesvolle cliënten van nature op een bepaalde manier met zichzelf en hun problemen omgingen. Het onderzoeksteam schijft hierover: "Deze patiënten beginnen bijna meteen vanuit de concrete lijfelijke ervaring van hun probleem te spreken" (Klein et al, 1969).

Een Felt Sense is een lichamelijke gewaarwording met een impliciete betekenis, zoals een steen op je maag

Focusing is in de zestiger jaren ontwikkeld door Eugene T. Gendlin (1978). Hij was hoogleraar in de filosofie en psychologie aan de Universiteit van Chicago en werkte samen met Rogers op het gebied van Rogers' persoonsgerichte benadering. Gendlin onderzocht welke cliënten die psychotherapie kregen wel beter werden en welke niet en richtte zich vooral op de rol van de therapeut in dat proces (Gendlin & Zimring, 1955; Klein, Mathieu, Gendlin & Kiesler, 1969). Na het beluisteren van vele tapes van opgenomen sessies, ontdekte Gendlin en zijn onderzoeksteam dat niet de the-

Later noemt hij die lijfelijke ervaring de *Felt Sense* (Gendlin 1982). Het werd Gendlins missie om in kaart te brengen wat deze cliënten van nature precies deden en om zijn bevindingen beschikbaar te maken voor iedereen die in psychotherapie wil. Hij noemde deze vaardigheid Focusing en ging hiermee experimenteren in oefengroepen (Changes groups, <http://www.focusing.org/changes.html>) met zijn studenten en andere belangstellenden. Vanuit deze ervaringen en daaraan gekoppeld wetenschappelijk onderzoek (1978), is Focusing ontstaan.

In dit artikel:

- de ontdekking van methode Focusing;
- hoe de Felt Sense de cliënt weer vooruit brengt;
- hoe Focusing vaktherapeuten helpt om zelf een interactie te zijn, die cliënten beter maakt en vooruit helpt.

Vier sleutelbegrippen uit de Focusing-filosofie van Gendlin

Felt Sense

Een Felt Sense is een lichamelijk gewaarwording die een impliciete betekenis in zich draagt, zoals een steen op je maag, een brok in je keel. Wanneer je deze gewaarwording met aandacht onderzoekt en ruimte geeft, wordt de betekenis expliciet. Naast deze betekenis komen er ook emoties, beelden, kleuren en symbolen bij de focusser op. Wanneer duidelijker wordt wat er impliciet aanwezig is, ontstaat er opluchting en/of verandering, die voelbaar en zichtbaar is. De focusing-georiënteerde vaktherapeut geeft ruimte aan dit proces.

Carrying Forward Energy

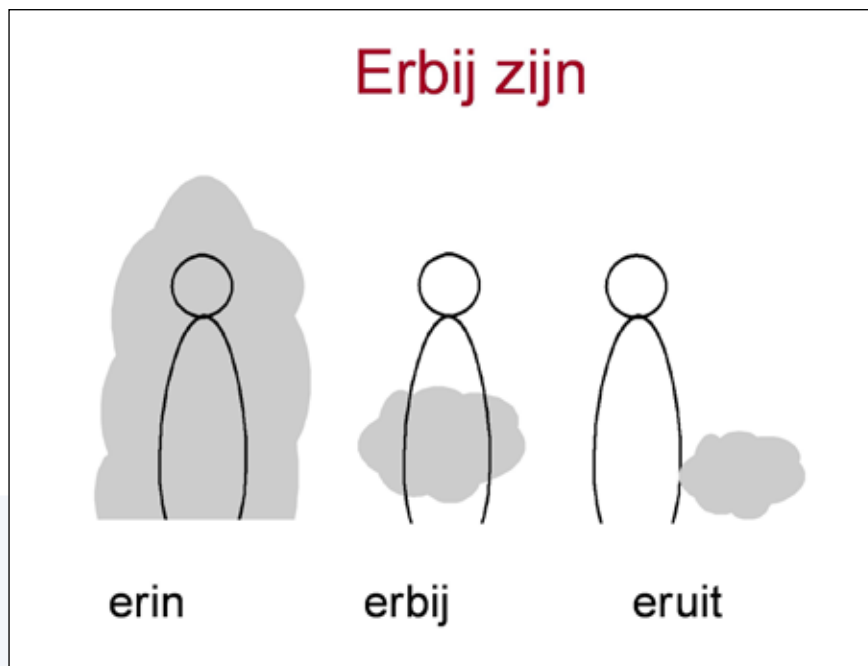
Het tweede sleutelbegrip, *Carrying Forward Energy*, komt neer op het gegeven dat er altijd iets in het organisme is dat vooruit wil en dat precies weet wat de best passende volgende stap is. Zoals het lichaam weet dat er na een inademing een uitademing komt. Houd je je adem in, dan wordt het ongemakkelijk in je lijf. Door de impuls van je lijf te volgen (uitademen), ontstaat er weer ontspanning. De focusser weet niet wát er komt, maar kan erop vertrouwen dát er iets komt.

“Every bad feeling is potential energy toward a more right way of being if you give it space to move towards its rightness” (Gendlin, 1979, p. 76).

Volgens Gendlin draagt een onaangename gewaarwording altijd de kans van ‘het zich beter voelen’ in zich, wanneer je het maar de juiste ruimte en aandacht geeft. Dat is precies wat we met Focusing doen.

Interaction First

De mens is interactie. Een mens is niet wat hij doet of wat hij voelt. De mens is altijd in interactie met zijn omgeving, met de lucht, met de grond en met mensen om zich heen. De interactie verandert ook voortdurend. Wanneer twee mensen samen in een omgeving komen ontstaat er een andere interactie, die er



Afbeelding 1: Erbij zijn.

daarvoor nog niet was en die er daarna ook niet meer zal zijn. De taak van de vaktherapeut is om een interactie te zijn, die cliënten beter maakt en vooruit brengt. De Focusing-georiënteerde vaktherapeut nodigt uit om stil te staan bij de Felt Sense, vertraagt en spiegelt om het proces van ontvouwen van het impliciete bij de cliënt te laten ontstaan.

Des-identificatie

Als we focussen, zoeken we naar de juiste afstand om in contact met de Felt Sense te zijn.

Als je overspoeld bent door een emotie, kun je je niet verhouden tot wat je lichamelijk opmerkt (Afbeelding 1, ‘Erin’).

Als je niet lichamelijk kunt voelen wat er

entegen gaat met zijn aandacht naar de gewaarwording toe, is ‘Erbij’ en bouwt er een contact mee op door te luisteren naar wat er vanuit ‘iets’, de Felt Sense, opkomt (Afbeelding 1, ‘Erbij’). Zo kan een proces van Focusing ontstaan en daarmee geef je de Felt Sense de ruimte om te kunnen veranderen. Het helpt om te zeggen ‘iets in mij is boos’ of ‘iets in mij is heel boos’ in plaats van ‘Ik ben boos’. In het laatste geval val je samen met de emotie en ben je ‘Erin’. Door het te *ver-ietsen*, creëer je de juiste afstand. De vaktherapeut helpt de cliënt in het *ver-ietsen*, door bijvoorbeeld te zeggen “iets in jou is heel boos, is er een plek in je lijf waar je dat het meeste voelt?” De vaktherapeut helpt daarmee

De taak van de vaktherapeut is om een interactie te zijn, die cliënten beter maakt en vooruit brengt

is, is er ook geen contact mogelijk met de Felt Sense, de totale, lichamelijke en emotionele gewaarwording. Jezelf afleiden of aan andere, positieve dingen denken is een strategie waar veel mensen voor kiezen, omdat ze dan de pijn of het ongemak niet hoeven voelen (Afbeelding 1, ‘Eruit’). De focusser daar-

de cliënt erkenning te geven aan wat er is en om de juiste afstand voor de cliënt te vinden.

Vier fasen van het Focusproces

In de laatste jaren wordt, mede door invloed van Ann Weiser Cornell en

Barbara McGavin (2002) gebruikte van vier fases in het proces. De vier fases of zes stappen zijn trainingsmodellen om Focusing over te dragen. Ze zijn bedoeld als raamwerk en als houvast voor de beginnende focusser. Wie Focusing heeft geleerd en toe-past, kan de stappen of de fases ook weer vergeten en het proces natuurlijk laten verlopen. Vergelijk het met leren breien: eerst krijg je de instructie: insteken, doorhalen, af laten glijden. Wie het breien geleerd heeft laat de handen het doen en denkt niet meer na bij de verschillende stapjes. Hieronder beschrijven we de vier fases met de taal en activiteiten die je daarbij kunt aanbieden.

Fase 1: Ruimte maken en onderzoeken wat er allemaal leeft

Onderstaande zinnen zijn passend bij fase 1:

- 'Merk maar eens dat je hier zit in deze ruimte.'
- 'Neem wat de tijd om in je lijf te ervaren hoe het daar is.'
- 'Ga eens na wat er nu aandacht van jou wil.'

De vaktherapeut kan in deze fase onder andere symbolen laten pakken die passen bij wat de cliënt allemaal bezighoudt, emoticons tekenen met verschillende uitdrukkingen of een lichaamsomtrek laten inkleuren.

Fase 2: Contact maken

Onderstaande zinnen zijn passend bij fase 2:

- 'lets in jou dat voelt als hard en donker.'
- 'Knik dat even toe, of zeg er hallo tegen.'
- 'Ga eens na in je lijf hoe dat iets precies voelt.'
- 'Kijk eens of er een passende weergave is voor dit iets.'
- 'Ga eens na in je lijf of deze weergave ook van binnen klopt.'

De vaktherapeut kan in deze fase verkennende vragen stellen, zoals:
'Hoe wil het uitgedrukt worden in materiaal: kleur, klei, papier, symbool?'

- 'Welke beweging wil het maken?'
- 'Is er een klank die er bij past?'
- 'Een gebaar?'

Fase 3: Contact verdiepen: Erbij zijn door vragen stellen aan de Felt Sense

Hieronder staan een aantal voorbeeldzinnen die passen bij fase 3:

- 'Kijk maar eens of het raakt aan iets je leven.'
- 'Is er iets in je leven wat voelt als hard en donker?'
- 'Ga eens na of deze plek een emotionele kant of stemming heeft.'
- 'Wat maakt het zo hard en donker?'
- 'Wat is de kern hiervan?'
- 'Wat raakt je het meest?'
- 'Wat heeft het nodig?'
- 'Wat geeft dit meer ruimte/beweging?'
- 'Wat is de juiste richting?'

De vaktherapeut kan in deze fase vragen stellen zoals:

- 'Wat is je impuls, als je kijkt naar het beeld? Ontstaat er iets anders of iets nieuws?'
- 'Wat is je impuls, als je deze beweging maakt? Ontstaat er iets anders of iets nieuws?'
- 'Wat gebeurt er met de klank? Ontstaat er iets anders of iets nieuws?'

De vaktherapeut kan hier voorstellen om rond het werkstuk te lopen of het werkstuk een andere plek te geven.

Fase 4: Naar buiten komen

De volgende voorbeeldzinnen zijn passend bij fase 4:

- 'Ga van binnen maar eens na of dit een goed moment is om af te ronden.'
- 'Je kunt het laten weten dat je altijd terug kan komen bij deze Felt Sense.'
- 'Misschien wil je samen met (dat iets) nog iets afspreken.'
- 'Neem de tijd om in je op te nemen wat er gekomen is.'

- 'Wat is er nieuw of anders in je lijf?'
- 'Hoe kun je dit met je meenemen?'
- 'Is er iets dat je thuis zou willen doen?'

De vaktherapeut kan in deze fase bijvoorbeeld een foto maken van het beeld en opsturen of het werkstuk laten meenemen als geheugensteuntje.

Casus 1: 'Iets doen met mijn leven'

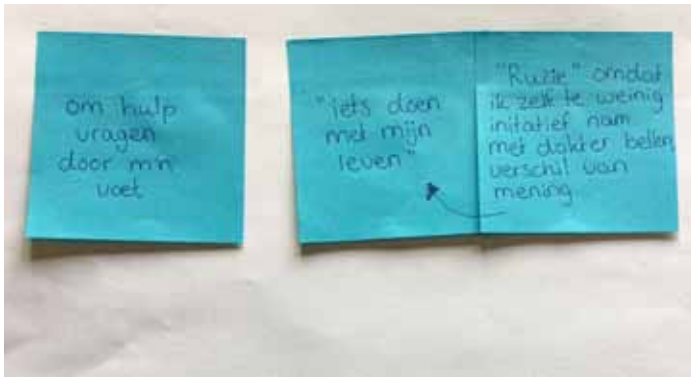
Diana is een jonge vrouw van twintig jaar. Haar hulpvraag is leren omgaan met tegenslagen. Door een aantal recente gebeurtenissen was ze helemaal lamgeslagen en ze besloot (tijdelijk) te stoppen met activiteiten waarbij ze druk voelde. Ze stopte haar rijlessen na het zakken voor het eerste examen. En na negatieve feedback op haar stageplek stopte ze met de stage, waardoor ze vertraging in haar studie oploopt. Hieronder beschrijft Harriët het verloop van de vierde sessie. De eerste drie ses-

Samen zochten we telkens naar de juiste afstand ten opzichte van wat Diana raakte

sies werd Diana snel overspoeld door emoties. Samen hebben we telkens gezocht naar de juiste afstand (zoals te zien op afbeelding 1, 'Erbij') ten opzichte van wat Diana raakte.

Fase 1: Ruimte maken en onderzoeken wat er allemaal leeft

We beginnen met 'Ruimte maken', de eerste fase in het focusproces. Dit doen we door post-its te plakken op een vel papier. Op de post-its maakt Diana een klein tekeningetje of schrijft ze een aantal woorden die symboliseren wat haar bezighoudt. Diana brengt orde-ning aan en het geeft overzicht van wat er speelt in haar leven. Mijn uitnodiging is: "Ga maar eens na wat je op dit moment bezighoudt. Dat kunnen gedachtes, gevoelens, emoties of lichamelijke sensaties zijn." Er komen drie genummerde post-its op een wit A4: 1. Om hulp vragen door mijn voet.



Afbeelding 2: Ruimte maken met post-its.



Afbeelding 3: Er ontstaan twee piramidevormen.



Afbeelding 4: Een klein muurtje tussen de twee piramides in.



Afbeelding 5: De twee piramides komen nu op gelijke hoogte.



Afbeelding 6: De piramides krijgen nu armpjes en komen naast elkaar.

Fase 2: Felt Sense verkennen

Ik vraag Diana: "Is er een plek in je lijf waar je dit het meeste voelt?" Ze wijst met haar hand naar haar keelgebied. Ik antwoord: "In dit gebied bij je keel, voel je het. Zou je eens kunnen nagaan met welk materiaal dit uitgedrukt zou willen worden?" Ik vraag haar niet naar het verhaal, dat zou haar naar haar hoofd brengen en dat is informatie die ze al heeft. Ik geef haar ruimte om bij het gevoel van 'iets doen met mijn leven' te blijven. Diana kiest voor klei. Ik geef haar de uitnodiging om na te gaan hoe dat wat er is, in klei uitgedrukt wil worden. Ze kneedt in stilte de klei en er ontstaan twee piramidevormen; een grote staat rechtop en een kleine en staat op de kop, met de punt naar beneden (Afbeelding 3). Diana vertelt: "Ik ben de kleine en mijn vriendin is de grote." Ik zeg haar: "De vorm, die jou voorstelt is kleiner." Ze knikt en weer komen er tranen in haar ogen en zie ik haar slikken. Ik ga met mijn hand weer even naar mijn keelgebied en zeg: "Check maar of dit ook weer voelbaar is in dat gebied bij je keel." Ze knikt bevestigend.

Fase 3: Verdiepen van het proces, erbij zijn

Ik ga verder en stel Diana voor: "Je zou eens kunnen nagaan hoe dat deel uitgedrukt wil worden." Ze maakt een druppel van klei en legt deze tussen de twee piramides in. Ik vraag: "Zou je eens kunnen nagaan of er ook een woord bij dat ronde past?" Diana noemt het 'kwetsbaar'. Ik vraag haar vervolgens: "Het is kwetsbaar... Is er iets wat dat kwetsbare van jou nodig heeft?" Diana maakt een klein muurtje en zet dat tussen de twee piramides, naast de druppel, (Afbeelding 4).

Diana zucht, alsof er iets ontspant. Ik benoem wat er gebeurt: "En ik zie dat daar een zucht bij komt." Diana: "Ja dat wel, maar nu ziet zij mijn kwetsbaarheid niet. Dat is wat ik doe als zij mij zo aanspreekt. Ze zei dat ik beter voor mezelf moest zorgen toen ik mijn voet verzwikt had. Ze vindt dat ik te afwachtend ben in dingen. Niet naar de dokter gaan, geen stage zoeken en dat soort dingen. Ze was er boos over. Daar word ik verdrietig van, maar ik wil mijn

2. iets doen met mijn leven. 3. Ruzie: omdat ik zelf te weinig initiatief nam met de dokter te bellen, verschil van mening (Afbeelding 2). Ze tekent een pijl van post-it 3 naar post-it 2. Terwijl ze vertelt over wat er op de briefjes staat, zie ik dat ze bij het uitspreken van "iets doen met mijn leven" begint te slikken en dat er tranen opwellen. Ik spiegel dit met de woorden: "Terwijl je deze zin uitspreekt ga je slikken en komen er tranen in je ogen. Het lijkt alsof dit je vandaag het meest hoog zit. Kijk maar of dat klopt." Wanneer ze bevestigend knikt, vraag ik haar of ze hier vandaag bij stil zou willen staan.

eigen beslissingen nemen." Ik merk op: "Je merkte dat je verdrietig werd toen ze jou haar mening gaf. En iets in jou wil gewoon haar eigen tempo bepalen. Kun je dat ook ergens merken in je lijf dat iets in jou eigen beslissingen wil nemen in jouw tempo?" Diana gaat met haar hand naar haar buik: "Dat zit meer hier, het is boos." Ik spiegel weer haar hand op de buik: "Kijk maar wat er nu in je opkomt terwijl je die boosheid in je buik voelt." Diana maakt van klei een verhoging voor de kleinere piramidevorm, waardoor de piramides even groot worden. De druppel komt onderin de verhoging te liggen (Afbeelding 5). Ik merk op: "Jij en je vriendin staan nu op gelijke hoogte en het kwetsbare is nu zichtbaar én beschermd. Kijk maar of dat klopt, als ik dat zo zeg."

Diana knikt en zegt: "Het muurtje hoeft er nu niet meer tussen te staan, het kan naar achteren en we kunnen meer naast elkaar staan." Ik zeg: "Jullie staan nu naast elkaar. Kijk maar wat er nu bij je opkomt, is er iets wat je zou willen zeggen of veranderen in het beeld?" Diana: "Ik zou haar willen zeggen dat ik mijn eigen beslissingen kan nemen in mijn eigen tempo." De piramides krijgen nu armpjes en komen naast elkaar. Het muurtje staat nu achter hen (Afbeelding 6). Diana: "Zo kunnen we weer vriendinnen zijn."

Fase 4: Verankeren en afronden

Ik ga verder en vraag Diana om na te gaan hoe het nu is in het keelgebied en haar buik. Diana zegt: "Het voelt ruimer en minder gespannen". Ik zeg: "Kijk maar of je dit zo met je mee kunt nemen. Misschien wil je delen met je vriendin wat er vandaag kwam. En misschien is het wel voldoende je bewust te zijn dat er in jou iets veranderd is." Ze maakt een foto van het laatste beeld om op die manier de ervaring ook weer makkelijk terug te kunnen halen. Een week later vertelt Diana dat het nu beter gaat tussen haar en haar vriendin. Ze had niets over de sessie gedeeld, maar toen haar vriendin haar weer 'goede raad' gaf, had ze heel anders

gereageerd. Ze had gezegd: "Bedankt voor de tip, ik zal het meenemen."

Casus 2 : 'Net zoals de kurk, dat het vast zit en dicht is'

Andries is een jongen van 15 jaar, met een traumatisch verleden van incest en mishandeling. Hij uit zich niet emotioneel, blokkeert totaal en *gamet* hele dagen. Zijn doel voor de therapie is: Meer open worden en een blokkade uit z'n keel weghalen, zodat hij rustiger wordt.

Fase 1: Ruimte maken en onderzoeken wat er leeft

Andries komt binnen en gaat zitten. Ik vraag of hij nog vragen heeft en of ik nog dingen moet uitleggen. Ik teken snel een poppetje met vier elementen: iets in de buik, iets in het hoofd, iets van binnen en iets van buiten. Ik vraag hem een van deze elementen te kiezen waar hij aan wil werken. Hij weet het meteen; het beeld dat zijn moeder bijna werd vermoord door zijn stiefvader. Dit wil hij vergeten, maar dat lukt hem niet. Ik vraag of het goed is als we dit samen onderzoeken. In een notendop vertelt hij over zijn ervaring. Hij kon eigenlijk alleen maar gillen. Op mijn vraag hoe hij zich toen voelde, antwoordt hij dat hij zich boos, bang, verdrietig en verloren voelde. Steeds spiegel ik zijn verhaal. Ik onderzoek waar en hoe het zit; het zit in z'n hoofd in een hoek en het zit vast. Op mijn uitnodiging tekent hij een klein poppetje en een klein driehoekje in zijn hoofd. Er zit een muur omheen die hij weg zou willen slaan of breken, maar het lukt niet (Afbeelding 7). Het is onverwoestbaar. Ik zie dat zijn handen spelen met een kurk. Hij rolt hem over de tafel. Ik zeg: "Goh, het is misschien net zoals de kurk, dat het vast zit en dicht is, en jij zou willen dat er iets van beweging in komt." "Ja, dat is het," antwoordt hij. Ik nodig hem uit en vraag of hij de muur of dat wat in zijn hoofd zit zou kunnen uitbeelden.

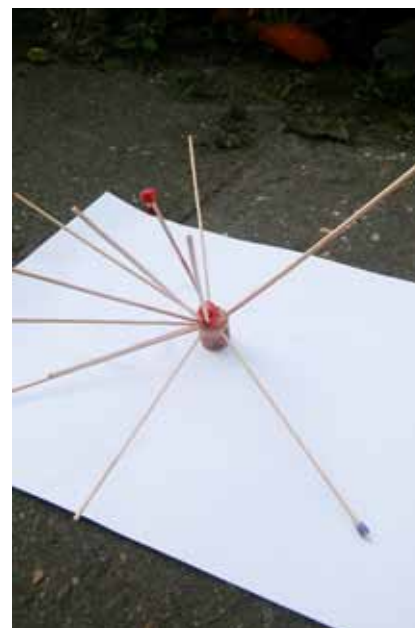
Fase 2: Felt Sense verkennen

Andries plakt drie stokjes vast op papier en zegt dat het zo vast zit. Van binnen

draait het en het is de beweging van een film, maar er kan niks uit. Eigenlijk zou hij graag een kleine opening hebben, zodat er iets van licht of lucht in komt. Steeds opnieuw spiegel ik en vraag ik hem te checken of het zo is. Ik zie dat zijn handen een satéprikker in de kurk doen. Ik richt zijn aandacht erop en zeg: "Joh, kijk eens wat je handen doen." Ik zie hem glimmen van trots. Hij wil het neerzetten maar het is te wankel (Afbeelding 8). Ik pak een plankje om het wat meer in het daglicht te zetten en hij gaat onder-



Afbeelding 7: Het poppetje met het driehoekje in zijn hoofd.



Afbeelding 8: De kurk staat nog wankel.

zoeken hoe hij het neer kan zetten. Hij vindt een stukje klei, maakt het vast en pakt een druppeltje lijm en doet dat er voorzichtig bovenop. "Dat glinstert," zegt hij. Doordat het nog wankel is gaat hij het met verschillende stokjes en satéprikkers in balans proberen te krijgen. Gefascineerd kijk ik hoe hij dit doet. Ik blijf hem uitnodigen om te checken hoe dit zo voor hem voelt. Hij geeft aan dat het rustiger en ruimer wordt voor hem. Terwijl hij verder werkt zegt hij: "Dit is de explosie die ik zou willen ... zo alle kanten op." Hij vindt dat er een kleur bij



Afbeelding 9: De nieuwe ballon krijgt nu wel steun.



Afbeelding 10: De paarse klei wordt omwikkeld.

hoort. Met stukjes papier en klei maakt hij bruin en rood. "Het is alsof ik in m'n hoofd aan het werk ben," zegt hij verwonderd. Terwijl hij er zo naar kijkt en ermee werkt, zie ik hem ontspannen. Soms is het stil en zuchten we diep.

Fase 3: Verdiepen van het proces, erbij zijn

Als we in stilte naar zijn werkstuk kijken, nodig ik hem uit om in dat gebied in zijn hoofd nog wat te checken, of er nog wat bij hoort, of juist weg moet. Hij vindt dat die muren van klei er nog om moeten. Hij bouwt van klei de drie hoeken rond de explosie. Terwijl hij het samendrukt en zo bezig is, zegt hij: "Het wordt lichter in m'n hoofd en ik voel het veranderen." Met een klein stokje duwt hij de samengedrukte klei

het nog iets nodig heeft. Ineens zegt hij dat de stukken ballon, de flarden van wat uiteen gespat is, weg wil doen. Met kracht loopt hij naar de prullenbak en smijt het erin. "Wauw, m'n hoofd is leeg en nou blijft het weg." Met een zucht en een glimlach. Ik check nog of het gebied van binnen nog iets nodig heeft van ons of van z'n handen en hij zegt dat er een ander beschermvlies omheen moet. Hij pakt een ballon en blaast hem nu gemakkelijk op. Hij wil hem op het houten plankje zetten, maar het wil niet in balans blijven. Hij krijgt het idee de kurk uit het begin te gebruiken als steun (afbeelding 9). Vol trots ontdekt hij hoe hij het zelf kan oplossen. "Dit geeft steun," zegt hij en hij zucht. Terwijl hij bezig is zie ik dat hij ontdekt dat er met lijm een echte

"Het is alsof ik in m'n hoofd aan het werk ben"

naar buiten. "Het is alsof het zo lucht krijgt en zo weg kan stromen uit m'n hoofd. Het is alsof het rood van de pilaar naar binnen zakt en daar een explosie veroorzaakt."

Terwijl hij nog iets roods zoekt, vindt hij een ballon. Met heel veel kracht blaast hij hem op. Ik nodig hem uit om echt te voelen waar die lucht vandaan komt en hij geeft aan dat de lucht uit heel z'n lijf komt. De ballon beplakt hij met lijm en rode flarden papier. "Dit is de explosie zoals het aan de buitenkant zit. Ik zou hem eigenlijk moeten laten knallen maar dat is doodeng." Ik nodig hem uit om in z'n lijf te voelen of en wanneer er een goed moment is. Met een knal spat het uit elkaar terwijl Andries glimlacht. Terwijl hij ernaar kijkt, zegt hij: "Er zit ook een vlies om de explosie, dat voelt nu ook weg." Hij gaat terug naar z'n werkstuk van kurk en hout, en geeft er een andere vorm aan met paarse kleuren. "Er komen allemaal kleuren bij, paarse kleuren aan het uiteinde."

Fase 4: Verankeren en afronden

Omdat het bijna tijd is nodig ik hem uit om van binnen te checken wat en of

bescherm laag overheen moet. Hij zegt hardop: "Het mag vrolijker en meer beschut. Zo voelt het van binnen." Z'n hoofd is leeg en er is ruimte in z'n borst. Zeer zorgvuldig smeert hij de lijm aan de bovenkant. "Ja, zo voelt het goed." Ineens zie ik dat hij met zijn hand zijn arm en zijn lijf even aanraakt. Ik nodig hem uit om dit te checken. "Ja, ik voel m'n lijf." Terwijl we beiden gaan staan, nodig ik z'n handen uit om zijn hele lijf welkom te heten en er contact mee te maken. Ik zie hoe hij ontroerd is. Hij klopt z'n lijf, z'n benen, billen en borst en wrijft door z'n gezicht en ik nodig hem uit om te kijken of hij het welkom wil heten. Als we aan het einde checken wat hij met het werkstuk wil doen, zegt hij dat ik het voor hem mag bewaren tot de volgende keer. Ik zie ineens dat z'n handen de kleine stukjes paarse klei aan het omwikkelen zijn met een stukje elastiek. Ik richt z'n aandacht erop en vraag of het nog iets nodig heeft (Afbeelding 10).

Hij zegt dat het nog niet af is en het zou nog ergens iets moeten, maar hij weet het nog niet en het is helemaal goed om dat een volgende keer te

onderzoeken. Blij en opgelucht gaat hij naar huis. Terwijl hij bijna weggaat zegt hij: "Zoiets heb ik nog nooit meegeemaakt want ik ben geen prater."

Focusing in andere methodes en stromingen

Focusing is bedoeld om toe te passen binnen alle andere methodes die

beschreven is als set van vaardigheden, is geïntegreerd in de basishouding van Focusing. Met mindful aanwezig zijn kan het proces van Focusing zich verder ontvouwen. Andere therapieën, zoals *Acceptance Commitment Therapy* (ACT), *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) en *Sensorimotor Therapy* vragen ook de cliënt om mindful aanwezig te

vergroot. Het geeft ons houvast vanwege de verbinding tussen praktijk en theorie. Bij weerstand en blokkades van de cliënt geven we daar aandacht en ruimte aan, omdat we weten dat dit het proces van de cliënt verder kan helpen (Carrying forward energy). We redden de cliënt niet als het ongemakkelijk wordt door te adviseren of met oplossingen te komen. We grijpen het ongemakkelijke juist aan om er in het hier-en-nu bij stil te staan. Hierdoor wordt het mogelijk de cliënt zich bewust te laten worden van vastzittende patronen, van waaruit een nieuwe stap kan ontstaan. Met passende interventies krijgt de cliënt de ruimte zelf aan te geven hoe de weg is, hoe 'het had moeten zijn'. De oorzaak waardoor 'het is blijven steken', is voor het herstelproces minder van belang. We hoeven niet te vragen naar wat er is gebeurd en waarom. Cliënten hoeven niet te herbeleven wat er ooit is misgegaan om zich weer heel te voelen. We kunnen vertrouwen op het impliciete weten van de cliënt hoe het weer kan herstellen. De cliënt krijgt hiermee de verantwoordelijkheid voor zijn eigen proces. Doordat we de fases van het Focusproces van de cliënt kunnen herkennen en faciliteren, creëren we een ruimte waarin de cliënt de verantwoordelijkheid ook daadwerkelijk gaat ervaren en nemen. Focusing is praktisch toepasbaar doordat interventies aansluiten op non-verbale en lichaamsgerichte processen. Het is een wetenschappelijk onderbouwde methode. Hersengolven (EEG) vertonen een karakteristiek patroon als er tijdens focussen een lichamelijke verschuiving optreedt (Don, 1977). De verandering is daarmee blijvend ingezet.

Nalatenschap van Gendlin

Eugene Gendlin is op 1 mei 2017 op negentigjarige leeftijd overleden. Hij heeft veel artikelen, boeken, interviews en beeldmateriaal nagelaten. In 2016 kreeg hij twee Life-time Achievement Awards: World Association for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling en United States Association for Body

Mindful luisteren is geïntegreerd in de basishouding van Focusing

er al zijn, niet in de plaats daarvan. Methodes als *Somatic Experience* (Levin, 2010, p. 182), *Body Centered Psychotherapy* (Kurtz, 1997) en *Boundary based Awareness* (Blaser, 2012) zijn voorbeelden van methodes waarin vaardigheden van Focusing toegepast worden.

Kabat-Zinn definieert mindfulness als "aandacht geven op een specifieke manier: bewust, in het hier en nu, zonder oordeel" (1994, p. 4). Mindful luisteren, zoals het hierboven

zijn bij het in het nu ervaren van lichamelijke gewaarwordingen (Weiser Cornell. A 2013 p. xxiii).

De meerwaarde van Focusing voor de vaktherapeut

Als vaktherapeuten die Focusing toepassen, ervaren wij dat Focusing helpt om goed voor je eigen proces te zorgen en je grenzen te herkennen en te respecteren. Het is een methode die de zelfredzaamheid van de cliënt blijvend

Over de auteurs

René Veugelers is beeldend therapeut en docent Focusing. Hij is ruim dertig jaar werkzaam in de gezondheidszorg, waarvan de laatste achttien jaar als beeldend therapeut en focustrainer. Zowel in zijn eigen praktijk als op een VSO-school werkt hij met kinderen tot achttien jaar. Hij heeft zich gespecialiseerd in Focusing, de Emerging Body Language (EBL) en de Living Forward Energy. Hij geeft daarnaast focusworkshops en trainingen in binnen- en buitenland. Zijn uitgangspunt is de wijsheid en zelfredzaamheid van het lichaam. René is medeoprichter en docent bij KinderFocusCentrum Nederland en medeoprichter en bestuurslid Stichting KinderFocussen.

E: rene@ftcz.nl

I: www.ftcz.nl

Harriët Teeuw is beeldend therapeut, afgestudeerd bij Stenden Hogeschool in 2011, Focustrainer (2005) en Kinder Focus Coördinator voor The International Focusing Institute in New York. Ze werkt in een eigen praktijk De Ruimte, voor vaktherapie beeldend, focusing, training en begeleiding, met als specialisatie jeugdigen vanaf zes jaar, volwassenen en LVB-problematiek. Haar uitgangspunt: "Er is altijd iets in jou dat vooruit wil". Ze is medeoprichter en docent bij KinderFocusCentrum Nederland en medeoprichter en bestuurslid van Stichting KinderFocussen.

E: hteeuw@xs4all.nl

I: www.deruimte-info.nl

Samenvatting

Gendlin keek Focusing af van succesvolle cliënten, die dit van nature al deden. Deze cliënten praten meteen vanuit de concrete lijfelijke ervaring van hun probleem. Door de lichamelijke gewaarwording te volgen wordt de impliciete betekenis, die dat in zich draagt, expliciet gemaakt. Er is altijd iets wat vooruit wil en dat precies weet wat de best passende volgende stap is. Vaktherapeuten kunnen cliënten helpen dit proces van contact maken met de lichamelijke gewaarwording te verkennen, te volgen en te vertrouwen. De taak van de vaktherapeut is om een interactie te zijn, die cliënten beter maakt en vooruit brengt. Kennis en ervaring van Focusing helpen de vaktherapeut daarbij. Het focusproces wordt in vier fases uiteengezet, met voorbeelden van interventies die een vaktherapeut kan doen. Aan de hand van twee casussen wordt het focusproces verder geïllustreerd.

Psychotherapy. Zijn boek Focusing is in zeventien talen vertaald. Wie meer wil weten, kan terecht op de website www.focusing.org met de Gendlin Online Library, waar al zijn artikelen verzameld zijn, en op youtube. Focusing als methode en filosofie wordt in vele landen toegepast in de meest uiteenlopende instituties en culturen en ondersteund door The International Focusing Institute. Meer informatie over Focusing in Nederland: www.kinderfocuscentrumnederland.nl; www.kinderfocussen.nl; www.stichtingfocusing.nl

Focusing voor kinderen

Focusing is voor kinderen in principe hetzelfde als voor volwassenen. Kinderen leren het snel en zij focussen vaak gemakkelijk. We helpen het kind vriendelijk aandacht te geven aan dat wat zich vanbinnen afspeelt. Het is verrassend hoe gemakkelijk en spontaan ook jonge kinderen hierop kunnen reageren. Als het kind verbinding gekregen heeft met wat het van binnen over iets voelt, is de volgende stap dat je het uitnodigt om te zoeken naar de symbolisering die erbij past. Symboliseren van de Felt Sense helpt het kind om vat te krijgen op zijn eigen wereld en dat wat er om hem heen gebeurt. Daardoor kan zijn gedrag open en flexibel blijven en veranderen.

Het focusproces bij kinderen stimuleer je door veelvuldig te spiegelen van wat je ziet en hoort evenals het benoemen van de situatie waarin je samen verkeert. Je let daarbij vooral op lichaamstaal. Bijvoorbeeld: "Ja ik zie dat je erbij gaat lachen, als je dat zo vertelt." "Je benen willen echt bewegen vandaag hè". Marta Stapert-Wezelenburg (2003) heeft zich als kinderpsychotherapeut en Focus coördinator wereldwijd en in Nederland ingezet om Focusing door kinderen erkenning en bekendheid te geven. Focusing door kinderen wordt naast vaktherapie onder andere toegepast op scholen (Focusschoolproject, Stapert & Van den Brand, 2006), het kinderdagverblijf (<http://kdvtelraam.nl/>) en in het verbeteren van de ouder-baby relatie (Boukydis, 2012).

Literatuur

- Blaser, N. (2012). *Gevoelens komen en blijven*. Rotterdam: De Driehoek.
- Boukydis, C.F.Z. (2012). *Collaborative Consultation with Parents and Infants in the Perinatal Period*. Baltimore, MD: Brookes Publishing Co.
- Don, N.S. (1977). The transformation of conscious experience and its EEG correlates. *Journal of Altered States of Consciousness* 3(2), 147-168.
- Gendlin, E.T. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6(1), 4-15.
- Gendlin, E.T. (1978). The body's releasing steps in experiential process. In J.L. Fosshage & P. Olsen (Eds.), *Healing. Implications for psychotherapy*, pp. 323-349. New York: Human Sciences Press. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2117.html
- Gendlin, E.T. (1982). New specifics [Part 1 of 2]. *The Focusing Folio*, 2(2), 44-47. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2171.html
- Gendlin, E.T. (1986). *Focussen: gevoel en je lijf*. Haarlem: De Toorts.
- Gendlin, E.T. (1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute
- Gendlin, E.T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M. & Oberlander, M. (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*. Vol. III, pp. 217-241. Washington, DC http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2049.html
- Gendlin, E.T. & Zimring, F. (1955). The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Paper*, 1(3). Chicago: University of Chicago Library.
- Kabat-Zin, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion
- Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T. & Kiesler, D.J. (1969). The experiencing scale: A research and training manual (vol.1). Madison: Wisconsin Psychiatric Institute.
- Stapert, M. & Brand, J. van den (2006). *Luisteren naar jezelf, kan je school veranderen*. Nijeholtpade: Stichting KinderFocussen.
- The International Focusing Institute (2018). *Het focusproces in zes stappen*. Geraadpleegd op 20 mei 2018 <http://www.focusing.org/neder.html#zesstappen>
- Weiser Cornell, A., McGavin, B. (2002). *The Focusing Student's & Companion's Manual, Part One*. Berkeley, CA: Calluna Press.
- Weiser Cornell, A. (2013). *Focusing in clinical practice, the essence of change*. New York: W.W. Norton & Company.